

6月 給食だより

あきる野市 学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標



てをきれいに洗い、清潔を心がけよう

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと、体調を崩しやすい時期です。食事の前に手を洗うこと、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

感染症・食中毒予防の基本！

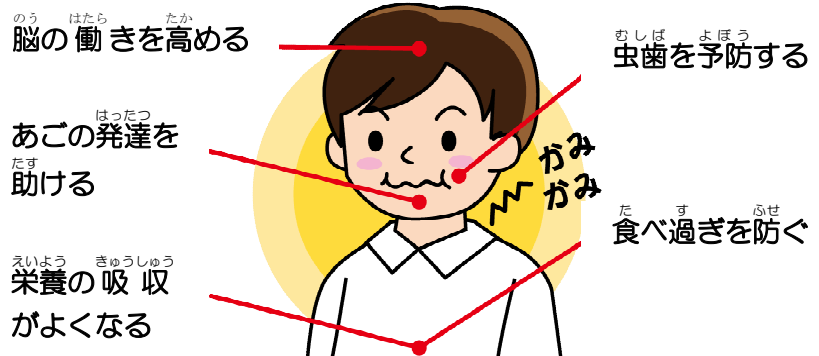
正しい手洗い方法を確認しよう



健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



脳の働きを高める

虫歯を予防する

あごの発達を助ける

食べ過ぎを防ぐ

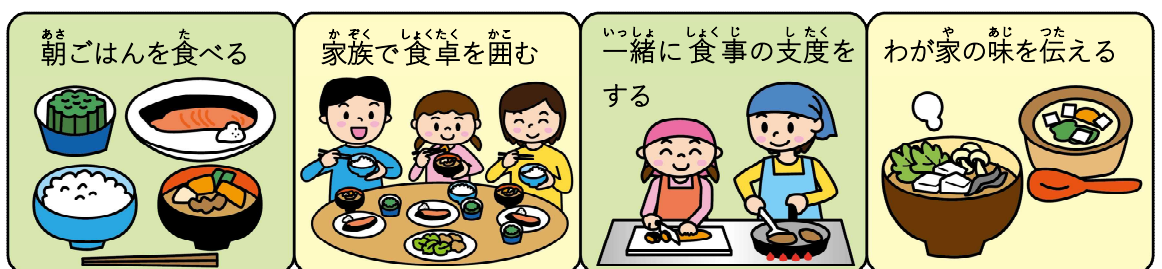
栄養の吸収がよくなる



6月は食育月間です！

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」



*** もいもい週間 ***

6月23日～27日は、「もいもい週間」です。給食を好き嫌いなくもりもり食べて健康な体を作る、食べ残しを少なくして食品ロスを減らす取り組みです。

6月給食だより

あきる野市 学校給食センター

今月の給食目標

手をきれいに洗い、清潔を心がけよう

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと、体調を崩しやすい時期です。食事の前に手を洗うこと、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

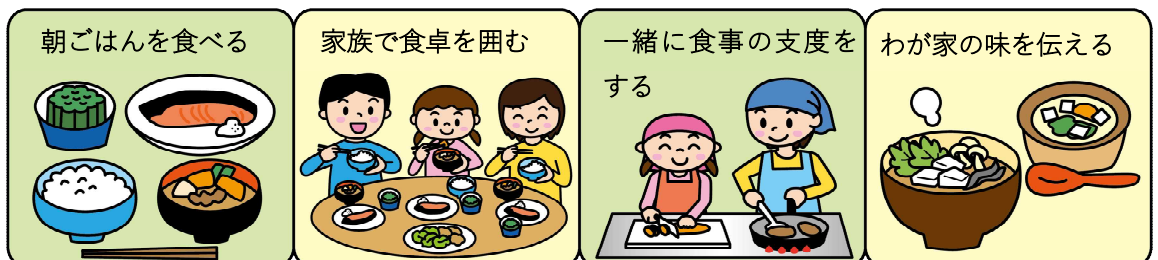
食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」



*** もいもい週間 ***

6月23日～27日は、「もいもい週間」です。給食を好き嫌いなくもりもり食べて健康な体を作る、食べ残しを少なくして食品ロスを減らす取り組みです。